Rok V. Nr. 1.



WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCYJA WE LWOWIE L. 6. ULICA GLINIAŃSKA. ADMINISTRACYJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

STYCZEŃ 1885

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Słowo zachęty.

W piśmie naszem często wskazywaliśmy pożyteczność gimnastyki i zachęcaliśmy niejednokrotnie do zakładania Towarzystw gimnastycznych w kraju.

Nie brakło podobnej zachęty ze strony pism codziennych, jako też od osób światłych, mających dokładne pojęcie o sposobach, jakimi wpłynąć można na utrwalenie zdrowia i wzmocnienie siły żywotnej w człowieku.

Aczkolwiek te nawoływania nie pozostały bez skutku, przecież liczba powstałych towarzystw sokolich w kraju naszym jest jeszcze zbyt małą, ażeby się na nią powołać można, jako na dowód, świadczący o zniknięciu uprzedzeń i przesądów, które przeszkadzają zaprowadzeniu gimnastyki jako środka wychowawczego i higienicznego.

Zdawało się, że zapał z jakim przyjmowano w roku zeszłym czeskich Sokołów w Krakowie, rozproszy owe przesądy i uprzedzenia. Myśleliśmy, że sam widok rycerskich postaci gości z Czech przybyłych, zdolnych łamać i obalać wszelkie przeszkody, zachęci mieszkańców naszych miast, wsi i miasteczek do formowania towarzystw i kółek gimnastycznych.

Jakoż pod świeżem wrażeniem krakowskich uroczystości, przejawiać się zaczął żywszy nieco ruch na polu gimnastyki. Do lwowskiego Sokoła zapisało się wielu nowych członków; w Krakowie dobrze myślący obywatele postanowili założyć pod nazwą Sokoła towarzystwo gimnastyczne i statut przedstawili c. k. Namiestnictwu do zatwierdzenia i wreszcie w Tarnowie, w Tarnopolu i w Stanisławowie miejscowe Sokoły rozpuściły skrzydła do lotu.

Wrażenia atoli krakowskie prędko przeminęły, zapał ostygł i ruch sokoli na prowiecyi nagle ustał, nic bowiem nie słychać o zawiązywaniu się nowych gimnastycznych towarzystw.

Czemu przypisać to zatrzymanie się ledwo rozpoczętego ruchu? Czy opieszałości, czy też obojętności dla żywotnych zadań, od których zależy lepsza dola narodu?

Jakkolwiek pilność nie należy do przymiotów naszego usposobienia, skrzywdzilibyśmy nasz naród, gdybyśmy jego lenistwu lub też obojętności dla sprawy społecznej mocy, przypisali małe rozszerzenie się po naszym kraju towarzystw gimnastycznych. Według naszego mniemania, przyczyną zatrzymania się wspomnianego ruchu, jest niedostateczne przekonanie się polskiego ogółu o pożyteczności gimnastyki; potrzeba więc jeszcze licznych starań i częstszego pouczania przez pisma a zwłaszcza też za pośrednictwem żywego słowa, ażeby ogół nasz zrozumiał, iż od wprowadzenia gimnastykowania w sferę zwyczaju, zależy w znacznej części dzielność narodu, jego energia i jego zdolność dokonywania wielkich czynów.

Niemcy zanim przeprowadziły jedność swoją i ugruntowały dzisiejszą potęgę państwową, przez lat 50 pracowały słowem i czynem nad wyrobieniem przez gimnastykę większej siły w młodem pokoleniu,

która go uczyniła zdolnym do karności, do dalekich pochodów, do staczania krwawych bitew i do znoszenia przeciwności.

Za ich przykładem, a raczej za przykładem starożytnych Greków i Rzymian, u których gimnastyka i szermierka należały do codziennych zatrudnień i zabaw, poszły w nowszych czasach niemal wszystkie europejskie narody. We wszystkich też cywilizowanych krajach gimnastyka stała się przedmiotem ogólnego zajęcia i nauki; najznakomitsi zaś mężowie wiedzy i doświadczenia uznali ją za jeden ze sposobów skutecznego zapobiegania stopniowemu karłowaceniu, osłabianiu i degeneracyi rosnących pokoleń.

Objawy karłowacenia są powszechne.

Pomiędzy nami spostrzegać się także daje coraz większe słabnięcie i malenie idących po sobie pokoleń, więc i u nas jest potrzebą odrodzenie potęgi nie tylko ducha, ale i ciała. Ta potrzeba jest nawet u nas więcej nagłą jak u innych, szczęśliwszych narodów, bo mamy większe od nich i trudniejsze w wykonaniu zadania. Jeżeli więc tamte dla wywołania akcyji odrodzenia, pokryły kraje swoje siecią towarzystw gimnastycznych, czyż my jedni tylko mamy niedbać o ich zakładanie?

Zakładanie wspomnianych towarzystw jest obowiązkiem, od którego nikt, co kocha kraj swój rozumnie i myśli o jego przyszłości, wyłamywać się nie może i nie powinien; jest to obowiązek, za wykonanie którego błogosławić nas będą ci wszyscy, co przez ćwiczenia gimnastyczne uwolnieni zostaną od niedomagań i słabości, jakie nas tak srodze trapią.

Nie cofajmy się więc przed nim i nie żałujmy trudu i czasu dla rozpowszechnienia w narodzie naszym gimnastykowania!

Chętnych do pracy pożytecznej nie brakuje pomiędzy nami, lecz brak jest inicyjatorów. Niechaj się znajdą ci ostatni, a w krótkim czasie podobnie jak w Czechach i w Niemczech, będziemy mogli rachować towarzystwa gimnastyczne w naszym kraju na setki.

Świetny rozwój lwowskiego „Sokoła“ powinien by być zachętą do formowania podobnych Towarzystw na prowincyji. Posiada już własny wspaniały gmach a w nim wielką salę do ćwiczeń, wzorowo urządzoną.

Przez lat kilkanaście swego istnienia „Sokoł“ lwowski wiele zdziałał dobrego, lecz co najważniejsza, wpływ jego na zdrowie i spotęgowanie siły jest już widocznym w społeczeństwie lwowskiem.

Pisząc o tym wpływie, mamy na myśli, nie ogół ludności naszego, miasta lecz tę jego część znaczną, która utworzyła rodzinę „Sokołów“ lwowskich.

Rodzina ta składa się z osób różnego zawodu. Garną się zaś do niej najchętniej i najwięcej urzędnicy władz rządowych i autonomicznych oraz inteligentni rzemieślnicy.

Niewątpimy, że w krótkim czasie rodzina lwowskich „Sokolów“ rozrośnie się w ogromną liczbę członków, że mianowicie przystąpią do niej osoby poważniejszego wieku i młodzież akademicka.

Bardzo już wiele osób starszych w naszem Towarzystwie doświadczyło dobroczynnego wpływu ćwiczeń gimnastycznych. Wyrobienie bowiem większej siły, wzmocniło cały ich organizm i uwolniło go od wielu chorób i dolegliwości.

Dyrekcyja „Sokoła“ wyznaczyła dla osób starszych wiekiem osobne godziny dla ćwiczeń, mianowicie: we wtorki, czwartki i soboty od 6 – 7 godziny wieczór.

Słyszeliśmy, że znaczna liczba osób poważniejszego wieku odstręczoną została od wstępowania do Towarzystwa przez to mniemanie, iż ćwiczenia gimnastyczne właściwe dla młodych, są zbyt trudne i nie przystojne dla ludzi starszych.

Jest to błędne mniemanie. W krajach zachodniej i środkowej Europy najznakomitsi dostojnicy państwa i starcy, gimnastyką swe siły podtrzymują. Wszędzie zaś kierujący ćwiczeniami wybierają dla strarszych ćwiczenia odpowiednie ich wiekowi i powadze. Jak zaś pilnem i umiejętnem jest kierownictwo ćwiczeniami u nas we Lwowie, przekonać może fakt, że od założenia „Sokoła“, a więc od lat siedmastu nie było na jego sali podczas ćwiczeń ani jednego wypadku skaleczenia, nawet pomiędzy najmniej roztropnymi, bo uczniami szkół gimnazyjalnych, którzy gimnastykują się w godzinach dla siebie wyznaczonych.

Jeżeli starszych wiekiem względy utrzymania zdrowia zachęcać powinny do zapisywania się na listę Tywarzystwa gimnastycznego, to młodzież akademicką do wstępowania w jego grono skłaniać powinien wzgląd całego życia i przyszłości kraju. Nie tylko bowiem nauką, jaką im daje Uniwersytet, przyświecać mają narodowi, powinni zahartować swoje ciało, wzmocnić jego siły, aby byli zdolnymi przodować mu wśród zmiennych losów i przygód.

Kto wie przez jakie trudy przechodzić będą, jakie znoje i walki czekają na nich, czyż więc pójdą w przyszłość nieprzygotowani?

Zdrowy rozum, w zdrowem ciele przebywa, ozdobą zaś młodzieńca jest nie tylko nauka i charakter, lecz i postawa piękna i dziarska, tryskająca siłą i życiem.

Dyrekcyja „Sokoła“ w tem przekonaniu, że mło dzież akademicka gotując się do służby krajowi niezaniedba sposobów wzmacniających ciało, wyznaczyła dla niej i dla osób zbliżonych do niej wiekiem godziny od 7 – 8ej i od 8—9tej wieczorem w poniedziałki, w środy i w piątki.

Niechże z nich korzystają, zwłaszcza, że i warunki przystępowania do „Sokoła“ nie są trudne, wpisowe bowiem wynosi 1 zł., wkładka miesięczna 1 zł., prenumerata zaś „Przewodnika gimnastycznego“ miesięcznie 10 centów. lub razem z góry 1 zł.

A. G.

O zasadach przy wyborze ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt

przez
Justyna Oechstera
nauczyciela gimnastyki z Gorbitz — Drezno
przełożył
Paulin Targoński.

Chociaż gimnastyka jako znakomity środek fizycznego wychowania młodzieży, znalazła w rozmajitych warstwach społeczeństwa swe należyte uznanie, jednakowo nie da się zaprzeczyć, że ma ona jeszcze do zwalczenia wiele nieprzyjaźnych zapatrywań.

Mianowicie przeciw gimnastyce dla dziewcząt, podnoszone bywają rozmajite zarzuty i przesądy. Ci zwłaszcza, co nie mają sposobności dokładnego poinformowania się o sposobie w jakim bywa po szkołach nauczana, występują przeciw niej nieprzyjaźnie i dla tego to, aby nie dać najmniejszego powodu, któryby zaufanie rodziców mógł zachwiać do gimnastyki jako dobrego środka fizycznego wychowania młodzieży, powinien nauczyciel wszystkiego unikać, co mogłoby okazywane niezaufanie usprawiedliwić.

Najpewniej uniknąć może nauczyciel wszelkich zarzutów, jeżeli przy udzielaniu gimnastyki poświęci jej należytą uwagę i pilnie starać się będzie o fizyczny rozwój uczennic swoich za pośrednictwem dobrze wybranych ćwiczeń.

W obec wielkiej liczby używanych ćwiczeń, wybór ten nie jest łatwym, i jeżeli zaś prowadzić ma do zamierzonego rezultatu, musi opierać się na pewnych i starych zasadach. Aby wynaleść te zasady, powinien nauczyciel, wedle zdania starego mistrza pedagogicznej gimnastyki Spiessa, zwrócić wzrok badawczy na zdolności uczniów i na ich indywidualne usposobienie, ażeby wiedzieć w jakim kierunku ich prowadzić należy i od czego ich chronić potrzeba.

Jak przy każdej nauce tak i w tym razie trzeba mieć w pamięci tę zasadę kardynalną: „Stosować szczegóły wedle jakości".

Jeżeli nauczyciel mając na oku cel żeńskiej gimnastyki, trzyma się tej zasady, w takim razie wybór ćwiczeń dla dziewcząt powinien uczynić zależnym:

1. Od budowy anatomicznej kobiet czyli od fizycznych właściwości ich ciała i psychicznej kwalifikacyji.

2. Od wymagań jakie gimnastyka dla dziewcząt spełnić powinna ze względu na etykę i estetykę.

Wszystkie poszczególne zasady wynikają z tych głównych zapatrywań.

I. W porównaniu z mężczyznami budowa ciała kobiet jest delikatniejszą i piękniejszą co do kształtów. Wzrost kobiety jest mniejszy, budowa kości delikatniejsza i więcej miękka, system muszkułów jest słabszy, linie zaś ciała są więcej zaokrąglone. Miednica kobiety jest szerszą, natomiast klatka piersiowa węższą i mniejszą niż u mężczyzny.

Sama więc budowa ciała wskazuje, że przeznaczenie kobiety jest inne niż mężczyzny, że nie jest powołaną do takiego natężenia swojich sił fizycznych, jak mężczyzna. Z tego też powodu „wysilająca gimnastyka dla chłopców" nie jest przydatna dla dziewcząt, te zaś ćwiczenia, które są szczególniej skierowane do wyrobienia potężnéj siły, nie mogą być użyte w gimnastyce dla dziewcząt.

Jeżeli dla wskazanego wyżej względu wszystkie nużące i wysilające ćwiczenia przy gimnastyce żeńskiej odrzucone być powinny; natomiast należy wprowadzić do niej łatwiejsze ćwiczenia, które energiję i wytrwałość siły muszkularnej rozwijają; przedewszystkiem zaś te ćwiczenia, które są obliczone na ogólne wzmocnienie ciała rależy do gimnastyki żeńskiej zastosować. (Porównaj metodykę nauki gimnastyki M. Zedttera Chemnitz 1875).

Takiemi ćwiczeniami są wolne i rzędowe i na nich to spoczywa punkt ciężkości gimnastyki dla dziewcząt. Lecz i w nich zaniechanem być musi to wszystko, co nie jest stosownem dla budowy ciała kobiecego i nie odpowiada wymiarowi jego siły.

Również pamiętać należy, że z powodu mniejszej klatki piersiowej kobiety, mniejszych płuc i mniejszego serca, wszystkie ćwiczenia połączone z silniejszym i głębszym oddechem, jak cięcia, silne rzuty rąk, wypady, długie wytrzymania, długotrwające biegi i t. p. miejsca mieć nie mogą.

Jeżeli chcemy, aby gimnastyka dla dziewcząt polegająca na wolnych ćwiczeniach nie chybiła celu swojego i nie stała się marną i nic nie znaczącą zabawką, to wolne ćwiczenia powinny być w ten sposób obrane i zestawione, aby odpowiadały wszechstronym i stosunkowym ćwiczeniom ciała i wyrabiały jego siłę i zręczność. (Porównaj gimnastykę dla dziewcząt M. Klossa, Lipsk 1875).

Do osiągnięcia tego celu nie wystarczają same tylko wolne ćwiczenia, należy więc w gimnastyce dla dziewcząt zastosować także ćwiczenia na przyrządach. Że przy ich wyborze należy najsumienniej uwzględniać anatomiczną budowę ciała kobiecego i jego fizyczne właściwości, zbytecznem byłoby szerzej o tem pisać.

Według zdania Dra Ammona można przyjąć za zasadę, że te ćwiczenia na przyrządach są dla kobiet właściwe i te należy zalecać, które czynność żywotną powiększają i wpływają na jego wzrost. Dlatego ćwiczenia na poręczach dla dziewcząt ograniczone być muszą.

Przy gimnastyce dla chłopców ćwiczenia na poręczach służą do większego wykształcenia się kosza piersiowego i znajdujących się tamże organów. Ponieważ węższa otchłań piersi kobiety ze swemi również mniejszemi organami, nie jest tak zbudowaną, aby podobne rozwinięcie się było pożądanem, szerokość zaś plecy i okrągłe sklepienie klatki piersiowej nie są właściwe charakterowi budowy ciała kobiety, więc ćwiczenia na poręczach nie mogą stanowić ważnego działu kobiecej gimnastyki. Jednakże pojedyncze podpory na tym przyrządzie nie powinny być zupełnie usunięte, albowiem i kobieta potrzebuje często używać więcéj wyrobionej siły ramion.

Dalej, wykluczone być mają z gimnastyki kobiecej na przyrządach wszelkie wysokie i dalekie skoki, jak również wszystkie ćwiczenia, które wymagają gwałtownego wywijania, silnych obrotów na drążku i wyprężania, albowiem wszystkie te ćwiczenia wywołują

natężenie i wstrząśnięcie, czego kobiecy organizm dla swej delikatności nie znosi.

Z ćwiczeń na drążku można tylko przedsiębrać lekkie zwieszenia.

Najbardziej zaś dla dziewcząt odpowiednie z ćwiczeń na przyrządach są na kółkach, krążniku, na poziomej i ukośnej drabinie, na tyczkach i t. p.

Oprócz wyżej omówionych ogólnych zapatrywań przydadzą się nauczycielowi przy wyborze ćwiczeń na przyrządach jeszcze niektóre szczegółowe uwagi.

Z powodu słabszej budowy ciało kobiety jest mniej zdolne do opierania się szkodliwym wpływom niż ciało męzkie. Baczny nauczyciel uwzględniając tę okoliczność wybierze takie ćwiczenia, któreby zrównoważyły skutki szkodliwe zatrudnienia i trzymania postawy ciała (myślę tu o źle zrobionych ławkach szkolnych i o pochylonej i ścieśnionej postawie ciała przy pracach igłą i t. p.

Najskuteczniej przeciwko owym szkodliwym skutkom oddziaływają zwieszania się na odpowiednich przyrządach, albowiem takowe wzmacniają muszkulaturę piersi i plecy i tym sposobem powstrzymują złe wpływy zatrudnienia i trzymania się.

Baczny nauczyciel uwzględni także nieprawidłowości, do których płeć piękna jest nader skłonną. Powinien się więc starać, ażeby przez wybór odpowiednich ćwiczeń, jeżeli nie zupełnie wyleczyć z nieprawidłowych zboczeń ciała to przynajmniej dalszy takowych rozwój powstrzymać, mając zawsze w swej myśli dodatni cel, jaki ma spełnić gimnastyka.

To wszystko co się odnosi do wyboru ćwiczeń dla dziewcząt z uwzględniem anatomicznej budowy ich ciała i fizycznych właściwości, odnosi się również do różnych stopni wieku, to znaczy, że zawodowy nauczyciel mający jasny pogląd na rzeczy, wynajdzie odpowiednie każdemu wiekowi ćwiczenia, przy uwzględnieniu ogólnych dydaktycznych reguł.

Zasada, że od lżejszych do trudniejszych, od pojedyńczych do więcej kombinowanych należy przystępować, powinna być przewodnikiem przy wyborze ćwiczeń. I tak dla początkujących przeznaczyć trzeba łatwe ruchy, później zaś gdy już nabędą pewnej wprawy zalecić należy także ćwiczenia, które wymagają natężenia muszkułów.

Samo przez się rozumie się, że muszą one być zastosowane do każdoczesnego stanu sił.

Przy wyborze ćwiczeń na przyrządach pamiętać także należy, aby wszystkie te ćwiczenia, przy których osoba zostająca w zwieszeniu lub przy podporze musi dźwigać cały ciężar swego ciała, były zalecane tylko starszym i mającym już pewny stopień wykształcenia gimnastycznego.

Wszystkie uwagi jakie w tym artykule opisaliśmy powinnyby wystarczyć do zrozumienia, co przy wyborze ćwiczeń dla dziewcząt uwzględnić należy.

Inne zasady i uwagi wynikają z uwzględnienia psychicznej kwalifikacyji. Stosując je do wyboru ćwiczeń, baczmy na to, aby odpowiadały wyobraźni osób gimnastykujących się, dla dzieci więc niższych stopni przeznaczać należy ćwiczenia pojedyńcze, dla dzieci wyższych stopni więcej skombinowane ćwiczenia. Uwzględniając usposobienie ćwiczących, pamiętajmy o takiem zestawieniu ćwiczeń i takich zmianach, aby uczennice nabrały do nich chęci i zamiłowania, albowiem gimnastyka powinna przynieść dziewczętom nie tylko pożytek, lecz sprawić im także uciechę. Zalecając im ćwiczenia odpowiedne ich usposobieniu, niewątpliwie nauczymy je łatwo i sprawimy im uciechę.

Dziewczyna chętnie zwraca swą uwagę na wszystko, co jest prostem i małem, i okazuje łatwość w pojmowaniu wszystkiego, co jest piękne i nadobne, chociażby okazywało się w sztucznej i skombinowanej formie.

Uznając te właściwości usposobienia nauka gimnastyki dla dziewcząt zaleca przedewszystkiem dokładne opracowanie ćwiczeń o sztucznych pochodach, biegu i skakaniu; piękne pochody szeregowe, obfitujące w liczne zwroty są w tych ćwiczeniach najwyższą formą.

Nadmieniając o niej dochodzimy już do drugiej części naszej rozprawy, która w krótkości przedstawić nam powinna etyczne i estetyczne zasady, konieczne przy wyborze ćwiczeń gimnastycznych dla dziewcząt.

(C. d. n.).

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

Woltyże złożone na koniu wszerz.

Dotychczas poznaliśmy woltyże proste (elementa) na koniu wszerz, obecnie poznamy woltyże złożone (kombinacyje,, które wynikają z połączeń woltyżów prostych. Połączenia te jednak muszą się dziać **bez wszelkiej przerwy** i **zlewać się niejako w pewną nierozerwalną całość**, wtenczas bowiem dopiero nabierają odrębniejszej cechy i stają się źródłem nowego a odmiennego zasobu ćwiczebnego.

Prócz powyższego warunku wymaga jeszcze strona estetyczna ćwiczeń złożonych, by takowe, gdzie to tylko jest możebnem, działy się **z jednej strony na drugą** tj z lewej strony na prawą, lub przeciwnie. Chcąc przeto połączyć np. przedmach okroczny i wsiad okroczny, natenczas stosownie do wymienionego prawidła, uskutecznimy: przedmach w prawo, a wsiad w lewo, a nie w prawo.

Mając siedm gromad woltyżów:

okroczne = A   odwrotne = D
zawrotne = B   kuczne = E
odboczne = C   rozkroczne = F
przerzutne = G

łącząc takowe we dwójki, otrzymamy następujące gromady kombinacyjne:

AA — AB — AC — AD — AE — AF — AG
BA — BB — BC — BD — BE — BF — BG
CA — CB — CC — CD — CE — CF — CG
DA — DB — DC — DD — DE — DF — DG
EA — EB — EC — ED — EE — EF — EF
FA — FB — FC — FD — FE — FF — FG
GA — GB — GC — GD — GE — GF — GG.

Naturalną rzeczą, że nie wszystkie gromady będą wykonalne i nie wszystkie wolty, że proste dadzą się

z innemi łączyć, jak np. przeskoki. W tym względzie musi nauczyciel sam najpierw praktycznie wypróbować, bo wyliczanie szczegółowe wszystkich możliwych połączeń zajęłoby tomy. Nauczyciel musi sam znając dokładnie elementa i zasady połączeń, opierając się na próbie i doświadczeniu własnem lub innych, układać kombinacyje, eliminując połączenia niewykonalne lub niepiękne.

Najskładniej wiążą się ze sobą:

przedmach a wsiad
„ a wyskok
„ a półkole (koło)
„ a przeskok
wyskok a przeskok
półkole (koło) a wsiad
„ „ a wyskok
„ „ a półkole (koło)
„ „ a przeskok.

Dla lepszego zrozumienia rzeczy, przytoczymy tu parę przykładów, zakładając chwyt za oba łęki, przy naskoku do podporu.

AA = Woltyże skroczne i okroczne:

1. przedmach w prawo — wsiad w lewo
2. „ „ — półkole w lewo
3. „ „ — koło w lewo
4. półkole „ — wsiad w lewo
5. „ „ — półkole w lewo
6. „ „ — koło w lewo
7. koło „ — wsiad w lewo (lub w prawo)
8. „ „ — półkole „ „ „
9. „ „ — koło „ „ „
10. przedmach w prawo — wsiad wstecz w prawo
11. półkole „ — „ „ „
12. koło „ — „ „ „
13. przedmach wstecz w prawo — wsiad w prawo
14. „ „ „ — półkole w prawo
15. „ „ „ — koło „
16. „ „ „ — wsiad wstecz w lewo.

Wsiady możemy wykonywać w niniejszym przykładzie pod żadną, pod jedną. bądź po pod obie ręce.

AB = Woltyże okroczne i zawrotne:

1. przedmach w prawo — wsiad w lewo
2. „ „ — „ wstecz wlewo
3. „ „ — wyskok w lewo
4. „ „ — odmach w lewo
5. „ „ — zawrotka
6. półkole „ — wsiad w lewo
7. „ „ — „ wstecz w lewo
8. „ „ — zawrotka w lewo
9. koło „ — wsiad w lewo (lub w prawo)
10. „ „ — „ wstecz „ „ „
11. „ „ — wyskok w lewo (lub prawo)
12. „ „ — zawrotka
13. przedmach wstecz w prawo — wsiad w prawo
14. „ „ „ — wyskok w prawo
15. „ „ „ — odmach „
16. „ „ „ — zawrotka „

W niniejszym przykładzie pierwszą składową częścią są woltyże okroczne, drugą woltyże zawrotne, które bądź poniż, bądź powyż wykonywać możemy.

AC = Woltyże okroczne i odboczne.

1. przedmach w prawo — wsiad spojony w lewo
2. „ „ — półkole w lewo
3. „ „ — koło w lewo
4. „ „ — odboczka w lewo
5. półkole „ — wsiad spojony w lewo
6. „ „ — połkole w lewo
7. „ „ — koło w lewo
8. „ „ — odboczka w lewo
9. koło „ — wsiad spoj. w lewo (lub w pr.)
10. „ „ — półkole w lewo (lub w prawo)
11. „ „ — koło w lewo (lub w prawo)
12. „ „ — odboczka „ „ „
13. przedmach wstecz w prawo — wsiad spoj w prawo
14. „ „ „ — półkole w prawo
15. „ „ „ — koło w prawo
16. „ „ „ — odboczka w prawo.

Tu pierwszym elementem jest woltyż okroczny, drugim woltyż odboczny.

Wsiad odboczny możemy bądź po pod żadną, bądź po pod jedną rękę wykonywać.

AD = Woltyże okroczne i odwrotne.

1. przedmach w prawo — wsiad w prawo
2. „ „ — półkole w prawo
3. „ „ — koło „
4. „ „ — odwrotka „
5. półkole „ — wsiad w prawo
6. „ „ — półkole w prawo
7. „ „ — koło w prawo
8. „ „ — odwrotka w prawo
9 koło „ — wsiad w lewo
10. „ „ — półkole w lewo
11. „ „ — koło w lewo
12. „ „ — odwrotka w lewo
13. przedmach wstecz w prawo — wsiad w lewo
14. „ „ „ — półkole w lewo
15. „ „ „ — koło w lewo
16. „ „ „ — odwrotka

AE = Woltyże okroczne i kuczne.

1. przedmach w prawo — wyskok
2. „ „ — wsiad
3. „ „ — półkole
4. „ „ — kuczka
5. koło „ — wyskok
6. „ „ — wsiad
7. „ „ — półkole
8. „ „ — kuczka
9. przedmach wstecz w prawo — wyskok
10. „ „ „ — wsiad
11. „ „ „ — półkole
12. „ „ „ — kuczka

W przytoczonym przykładzie pierwszym woltyżem jest okroczny, drugim zaś kuczny.

Wyskok, wsiad, półkole kuczne możemy wykonywać jednonóż i obunóż.

AF = Woltyże okroczne i rozkroczne.

1. półkole w prawo (w lewo) — wyskok
2. „ „ „ — wsiad
3. „ „ „ — rozkroczka
4. koło „ „ — wyskok
5. „ „ „ — wsiad
6. „ „ „ — rozkroczka.

W powyższej gromadzie kombinacyjnej z woltyżów okrocznych (jako pierwszy element) nadają się do połączeń z woltyżami rozkrocznemi, tylko półkola i koła.

AG = Woltyże okroczne i przerzutne.

1. przedmach w prawo — przewrot
2. półkole „ — przewrot lub przerzut
3. koło „ — „ „ „
4. przedmach wstecz w prawo — przerzut.

Przewrot lub przerzut bądź o ramionach ugiętych, bądź o prostych wykonywamy.

Na podstawie powyższych przykładów, nie będzie zbyt trudnem myślącemu nauczycielowi rozwinąć i zestawić ćwiczenia i innych gromad kombinacyjnych.

(C. d. n.).

Kilka szczegółów o kolonijach wakacyjnych wziętych z higieniczno-lekarskiego sprawozdania

Dra Tadeusza Żulińskiego.

Instytucyja koloniji wakacyjnych nie dawno zaprowadzona dla biednych uczniów szkół lwowskich, doznała najlepszego powodzenia. Sprawozdania bowiem ogłoszone przez komitet, wybrany przez Towarzystwo pedagogiczne, przekonały o świetnym rezultacie wysyłania dzieci na wieś.

Wspomniane sprawozdania zebrane razem, wydane zostały w broszurze p. t. Lwowskie kolonije wakacyjne w roku 1884. (Lwów 1884. Nakładem Towarzystwa pedagogicznego 8° str. 88).

Obejmują one: „Sprawozdanie administracyjne“ komitetu ułożone przez dra Teofila Gerstmanna; „Pamiętnik kierowniczki pierwszej koloniji wakacyjnej dziewcząt lwowskich“ spisany przez Jadwigę Zubrzycką; „Życie koloniji wakacyjnej“ skreślił Walenty Kowalówka i wreszcie „Sprawozdanie higieniczno-lekarskie“ ułożone przez dra Tadeusza Żulińskiego.

Jakkolwiek wszystkie te sprawozdania są bardzo ciekawe, najbardziej przecież pouczającem jest ostatnie.

Znajdujemy w niem dowody niezaprzeczone, że cel, dla którego utworzone zostały kolonije wakacyjne został w zapełności osiągniętym. Celem tym jest zmocnienie organizmu fizycznego uczniów, rozwój sił jego i poprawa zdrowia nadwątlonego przez długie siedzenie w szkołach i pobyt w mieście.

Jeżeli komitet dla większego zainteresowania publiczności, uznał za potrzebne ogłosić opisy pomyślnych rezultatów koloniji wakacyjnych, nie tylko w wymienionej wyżej broszurze, lecz także w pismach pedagogicznych' i niektórych codziennych, zachodzi pytanie: dla czego nie przesłał do czasopism opisu higieniczno-lekarskiego?

W broszurze wszystkie są wydrukowane, lecz w czasopismach nie widzieliśmy pracowicie i umiejętnie przez dra Żulińskiego ułożonego sprawozdania, które jest niewątpliwie najważniejszem, skoro dostarczyło dowodów, w jakiej mierze pobyt na kolonijach podczas wakacyji wpłynął na wzrost, na ciężar ciała, powiększenie siły i na uzdrowienie cery dzieci wysłanych ze szkół lwowskich.

Publiczność, która czyta dzienniki i pisma pedagogiczne, będąc pozbawioną faktów pożyteczności wakacyjnych koloniji, wątpimy, ażeby mogła powziąć uzasadnione przekonanie, że one w rzeczy samej naprawiają i wzmacniają zdrowie dziatwy i uzupełniają misyję szkoły, która troszczy się o wykształcenie rozumu, a bynajmniej niedba o fizyczne wychowanie dzieci.

Dr. Tadeusz Żuliński, który nie szczędząc trudu i nie żałując czasu, od lat wielu najgorliwiej pracuje nad wprowadzeniem higieny do wykładów szkolnych i nad rozszerzeniem w narodzie naszym tyle potrzebnej nauki zdrowia, słusznie został zdziwiony, że sprawozdanie o kolonijach wakacyjnych, jakie napisał ze stanowiska higieny lekarskiej, zostało pominięte w prasie peryjodycznej.

Ciężką chorobą złożony mówił nam o tem pominięciu tak wielce niewłaściwem i polecił, ażebyśmy za pośrednictwem „Przewodnika gimnastycznego“ podali szerszej publiczności niektóre przynajmniej szczegóły i wnioski jakie przedstawił.

Ponieważ nie są one obojętne dla programu naszego pisma, więc je tutaj zamieszczamy.

Dr. Żuliński pisze na samym początku w sposób obszerny i przekonywający o celu koloniji wakacyjnych dla młodzieży i twierdzi, że zostały wywołane przez niehigieniczność szkół i sposobów naszego umysłowego kształcenia. Jednocześnie przemawia nad reformą szkół ze stanowiska higienicznego, aby nie stawały się powodem do wątlenia i niszczenia zdrowia młodzieży i nie zaniedbywały fizycznego jej wychowania.

Gdy szkoły będą higienicznie urządzone, wtedy kolonie wakacyjne nie będą miały na pierwszym planie ratowania zdrowia dzieci biednych rodziców, lecz przyjmą ogólniejszy kierunek kształcenia młodzieży w życiu i w cnotach towarzyskich.

Dzisiaj jednak cel higieniczny musi pozostać głównym; dzisiaj kolonije wakacyjne mają przedewszystkiem obowiązek zająć się wzmocnieniem i pielęgnowaniem nadwątlonego zdrowia dziatek szkolnych i rozwijać w nich siły fizyczne, niezbędne do pracy umysłowej i moralnej.

Ażeby przyniosły jak najwięcej pożytku, dr. Żuliński skreślił obszernie uwagi higieniczne o kolonijach wakacyjnych, napisał dla nich regulamin i wskazówki dla przewodników i dozorców dzieci w czasie ich pobytu na wsi. Pomiędzy zabawami zaleconemi dzieciom, ważne miejsce zajmuje gimnastyka. Ażeby wykazać dobry na zdrowie wpływ koloniji i zarazem wytworzyć materyjał naukowy dający cenne wskazówki dla zarządów, dr. T. Żuliński podjął się oględzin lekarskich dzieci, mających jechać na kolonije i wynik badań swoich wpisywał do osobnej księgi wedle następujących rubryk: 1. numer porządkowy. 2. Imię i nazwisko ucznia. 3. Wiek i religija. 4. Z jakiej szkoły i klasy. 5. Wysokość przed i po powrocie z koloniji. 6. Ciężar ciała przed i po. 7. Siła przed i po. 8. Cera twarzy. 9. Przebyte choroby. 10. Stan zdrowia przed wyjazdem. 11. Czy był już na koloniji i kiedy. 12. Dokąd wyjeżdża. 13. Data wyjazdu. 14. Data powrotu. 15. Stan zdrowia po powrocie. 16. Uwagi.

Tablica wzrostu, ciężaru ciała, siły i cery dziewcząt badanych przed wysłaniem do koloniji wakacyjnej w Lisowicach i po ich powrocie do Lwowa, jako też druga takaż sama tablica dla chopców badanych przed wyjazdem na koloniję do Huty i po powrocie, wykazały jak najświetniejsze sanitarne wyniki.

Nie możemy dla braku miejsca przepisać liczb, które dobitnie wykazały jak wiele przyczyniły się kolonije wakacyjne 1884 r. do wzmocnienia wykształcenia orgamizmu dzieci i poprawiły ich zdrowie. Są to zdumiewające a wielce dobroczynne rezultata, które będą niewątpliwie zachętą do większej ofiarności kraju na rzecz tej nowej instytucyji i spowodują, iż staną się one zwyczajem tak powszechnym, iż każda szkoła w naszym kraju, będzie posiadała swoją koloniję.

(C. d. n.).

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ".

Wybrana na jednem z ostatnich posiedzeń Wydziału komisyja do rozpatrzenia sprawy umundurowania członków Towarzystwa, zbadawszy rzecz wszechstronnie przedłoży swoje wnioski najbliższemu zebraniu Wydziału.

Komisyja zgodziła się co do kroju, na czamarkę (kościuszkowską), batorówkę z denkiem rogatem na okrycie głowy, koszulę koloru czerwonego i pantalony założone w buty z cholewami. Nie wątpimy, że po ostatecznem załatwieniu tej sprawy przez Wydział wkrótce obaczymy „Sokołów" w strojnych jednolitych ubraniach.

W celu należytego uregulowania spraw odnoszących się do naszego czasopisma i biblioteki Towarzystwa, określenia czynności dotyczących funkcyonaryjuszów i unormowania dopłaty prenumeracyjnej, obowiązującej członków w myśl uchwały Walnego Zgromadzenia z dnia 16. Marca 1884., wybraną została komisyja, która opracowała projekt regulaminu czasopismowego i bibliotecznego.

Projekt ten po wprowadzeniu pomniejszych zmian, Wydział ostatecznie zatwierdził i polecił wydrukować dla uzupełnienia dotychczasowego naszego regulaminu domowego.

Nowo uchwalony regulamin przesłaliśmy członkom Towarzystwa przy Nr. 12. „Przewodnika gimnastycznego" z Grudnia roku ubiegłego.

Jak lat ubiegłych, odbyła się w sali naszej w dniu wigiliji uroczystość łamania opłatkiem, w której wzięło udział przeszło 60ciu członków.

Z powodu znacznych wydatków, połączonych z oświetleniem i opałem obszernych ubikacyji w nowym naszym gmachu, tudzież kosztów urządzenia sali i zaopatrzenia tejże w zupełnie nowe przyrządy, Wydział Towarzystwa uchwalił udać się do wysokiej Rady szkolnej krajowej z prośbą o podwyższenie wynagrodzenia za naukę gimnastyki uczniów szkół gimnazyjalnych. Mamy niepłonną nadzieję, że wysoka władza krajowa uzna słuszne nasze żądania.

Na pomnożenie funduszu budowy sali, urządził komitet w własnej naszej sali w Niedzielę 21. Grudnia 1884 i 4. Stycznia 1885 koncerta muzyki wojskowej pułku Packenyj, pod osobistem kierownictwem znanego naszej publiczności, dzielnego kapelmistrza p. Maurycego Falla.

Koncerta udały się świetnie pod każdym względem. Akustyczna i obszerna sala pozwalała zebrać się bardzo licznej publiczności (każdą razą przeszło 500 osób), która jednocześnie mogła i słuchać i swobodnie przechadzać się i oglądać przyrządy gimnastyczne, pozostawione w sali.

Dzienniki i licznie dochodzące nas zewsząd głosy, zachęcają do urządzania częstych takich po południowych koncertów.

Ćwiczenia w Towarzystwie odbywają się w następnym porządku:

1. We wtorki, czwartki i soboty od 6tej do 7mej wieczór, godziny starszych członków Towarzystwa;
2. w poniedziałki, środy i piątki od 7 do 8 i od 8 do 9 wieczór, godziny reszty członków Towarzystwa;
3. co dnia od 4tej do 6tej godziny dla uczniów, wreszcie:
4. w godzinach porannych od 11 do 12tej odbywają się ćwiczenia chłopców wieku od lat 6 do 12.

W ostatnich czasach wstąpili do Towarzystwa jako członkowie:

1. Kobylański Mieczysław, technik. 2. Horodyski Tomasz, prawnik. 3. Jakubowski Jan, urzędnik Tabuli krajowej. 4. Koch Rudolf, urzędnik c. k. krajowej Dyrekcyi Skarbu. 5. Kostrakiewicz Włodzimierz, Inżynier-elew koleji Karola Ludwika. 6. Sadłowski Ludwik, urzędnik telegrafu. 7. Exner Waleryan, urzędnik telegrafu. 8. Slaviczek Władysław, oficyał kolei Karola Ludwika. 9. Kleiner Herman, Inżynier-elew koleji Kar. Ludwika. 10. Amirowicz Stanisław, urzędnik gal. Tow. gospodarskiego. 11. Targoński Feliks, urzędnik firmy: Clayton et Schuttleworth. 12. Wierzbicki Julian, handlujący. 13. Dnd. Ungar Wiktor, kandydat adwokatury. 14. Romanowski Aleksander, kandydat adwokatury. 15. Freund Stanisław, Inżynier-mechanik. 16. Kossowicz Stanisław, prawnik. 17. Mrazek Józef, praktykant c. k. Dyrekcyji Skarbu. 18. Ogonek Stanisław, Inżynier melioracyjny Wydziału krajowego. 19. Nowakowski Seweryn, Inżynier Wydziału krajowego. 20. Dr. Merunowicz Józef, Sekretarz Rady zdrowia. 21. Supiński Józef, urzędnik gal. kasy oszczędności. 22. Frank, sędzia powiatowy w Szczercu. 23. Drozdowski Ludwik, Inżynier kolei Karola Ludwika. 24. Zontag Władysław, kustosz muzeum im. Dzieduszyckich. 25. Walewski Leon, nadinżynier kolei Czerniowieckiej. 26. Zawadzki Władysław, literat. 27. Winiarz Jan, prokurzysta Banku hipotecznego. 28. Chudzikiewicz Walenty, prywatny oficyjalista. 29. Dr. Gostyński Józef, lekarz. 30. Lencewicz Kazimierz, słuchacz praw. 31. Puzdrowski Korneli, nadinżynier koleji państwowej. 32. Przychocki Stanisław, urzędnik koleji Karola Ludwika. 33. Zaller Herman, wojażer handlowy. 34. Machayski Edward, kupiec.

KRONIKA.

Choroba Dr. Tadeusza Żulińskiego wywołała ogólne współczucie w naszem społeczeństwie, ogólnym jest bowiem szacunek i uznanie zasług, cnót i niezłomnego charakteru czcigodnego redaktora „Przewodnika gimnastycznego". Nawet na łożu choroby, trawiony gorączką z zapalenia płuc wynikłą, nie przestał zajmować się sprawą publiczną.

Numer ten „Przewodnika gim." w zastępstwie dra Żulińskiego zredagowany, złożony został z artykułów przez niego zaleconych.

W chwili, gdy to piszemy, niebezpieczeństwo jeszcze nie minęło; nie tracimy wszakże nadzieji, iż wyjdzie z niego dr. Żuliński zdrowym!

Towarzystwo nauczycieli szkół wyższych zawiązane w Kwietniu 1884 r. przystąpiło do wydawnictwa pisma sprawom szkół wyższych poświęconego p. t. „Muzeum". Program jest dobrze ułożony, lecz nie ma w nim działu higienicznego, a przecież względy zdrowia przy wychowaniu młodzieży zajmować nauczycieli powinny. Redaktorem jest p. Roman Palmstein i komitet składający się z pp.: Kornelego Fischera, dra Maurycego Maciszewskiego, dra Ignacego Petelenza, Franciszka Próchnickiego, dra Zygmunta Samolewicza, Józefa Skupniewicza, Józefa Soleskiego i Tomasza Sołtysika. Pierwszy zeszyt „Muzeum" już wyszedł. Treść jego jest dobrze wybrana i zajmująca. Być może, że redakcyja uwzględni w dalszym ciągu swej pracy higienę w szkole, lecz pokazuje się, że nie jest dostatecznie jeszcze przekonaną o jej ważności jeżeli w programie swego pisma nie zapowiedziała, iż będzie także zamieszczała artykuły traktujące sprawy szkolne ze stanowiska higienicznego.

Dla Sokołów: Kaftaniki i ciżmy do ćwiczeń gimnastycznych jednostajnej barwy i jednakowego kroju, są do nabycia u członka Tow. gim. „Sokoł" we Lwowie p. Rudolfa Krimmera, na placu Maryjackim (Hotel Zorża)

cena kaftanika . . 50 ct.
cena pary ciżmów . 1·80 „

Numer pierwszy na r. b. czeskiego pisma „Sokoł" wyszedł z druku w Pradze. Treść jego następująca:

„Tělocvik na škale obecné" przez J. P.; „Osmé závodnické cvičeni „Sokola" pražkého"; „Sokolstvo w Americe"; „Zapas"; „Zprávy župni"; „Zprávy spolkove"; „Rużné zprávy"; „Z Ameryky" i „Literatura". Redaktorem „Sokoła" jest Jarosław Stýblo, Prenumerata została zniżoną: półroczna wynosi 1 zł., rocznie 2 zł., kwartalnie nie można prenumerować.

W Bułgaryji myślą także o zaprowadzeniu ćwiczeń gimnastycznych. W Filipopolis (Plowdin) mają zorganizować Towarzystwo na wzór pragskiego „Sokoła".

Dnia 31. Grudnia 1884 umarł w Krakowie dr. med. Gustaw Piotrowski, profesor fizyjologiji, dziekan i były rektor Uniwersytetu Jagiellońskiego, członek czynny Akademiji Umiejętności i Towarzystwa lekarskiego w Krakowie. Był także posłem w Radzie państwa w Wiedniu i w Sejmie lwowskim. Był to mąż wszechstronnej zasługi. Cześć jego pamięci!

Z Czech donieśli nam o śmierci Józefa Kesslera. Był on starostą „Sokoła" w Pilźnie, zasłużony na polu gimnastyki w Czechach. Umarł dnia 24. Grudnia 1884. Liczny orszak czcicieli jego zasług odprowadził zwłoki na cmentarz oddając w ten sposób hołd jego zasługom.

Ogłoszenia literackie.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".